

Manifest sobre l'ús de les pantalles
per promoure un desenvolupament
saludable en la primera infància
(de 0 a 6 anys)

ADREÇAT A INSTITUCIONS I ENTITATS VINCULADES A L'ETAPA DE LA PRIMERA INFÀNCIA DES DELS VESSANTS DE SALUT, BENESTAR, EDUCACIÓ, LLEURE, CULTURA, COMUNICACIÓ I ACCIÓ POLÍTICA, ENTRE D'ALTRES.

AMB L'OBJECTIU DE CONSCIENCIAR DE LA NECESSITAT DE PRESERVAR LA PRIMERA INFÀNCIA DE LA SOBREEXPOSICIÓ CONTINUADA ALS DISPOSITIUS DIGITALS I PANTALLES. AQUESTA ETAPA ÉS CRUCIAL PER AL DESENVOLUPAMENT CEREBRAL, FÍSIC I EMOCIONAL.

SOM UN GRUP INTERDISCIPLINARI DE PROFESSIONALS INTERESSATS EN LA SALUT, EL BENESTAR I EL DESENVOLUPAMENT INFANTIL.

Institucions adherides al manifest:

ALTHAIA, XARXA ASSISTENCIAL UNIVERSITÀRIA DE MANRESA
ABD ASSOCIACIÓ BENESTAR I DESENVOLUPAMENT
AFFAC ASSOCIACIONS FEDERADES DE FAMÍLIES D'ALUMNES DE CATALUNYA
AIS PRO-JUVENTUT
ASSOCIACIÓ ARAE
ASSOCIACIÓ EDUCACIÓ I LLEURE UBUNTU
ASSOCIACIÓ EDUCATIVA INTEGRAL DEL RAVAL
ASSOCIACIÓ PROHABITATGE
CÀTEDRA DE SALUT MENTAL UVIC-UCC
COL·LEGI DE DIETISTES-NUTRICIONISTES DE CATALUNYA (CODINUCAT)
COL·LEGI DE METGES DE BARCELONA
COL·LEGI EDUCADORES I EDUCADORS SOCIALS DE CATALUNYA
COL·LEGI OFICIAL DE DOCTORS I LLICENCIATS EN FILOSOFIA I LLETRES I EN CIÈNCIES DE CATALUNYA
COL·LEGI OFICIAL DE PEDAGOGIA DE CATALUNYA
COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA
COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA - DELEGACIÓ DE TARRAGONA
CONFEDERACIÓ CRISTIANA D'ASSOCIACIONS DE PARES I MARES D'ALUMNES DE CATALUNYA (CCAPAC)
COORDINACIÓ DE PRÀCTIQUES DE FACULTAT D'EDUCACIÓ DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA
DIRECCIÓ GENERAL SERVEIS SOCIALS DE LA GENERALITAT
EDUVIC, SCCL
EINES PER TOTHOM
EINES, SERVEIS SOCIOEDUCATIUS, SCCL
EQUIP 0-6 ICE UAB
ESMEDIACIO, GESTIÓ INTEGRAL DE CONFLICTES
ESPAI EDUCATIU L'ESPIRAL
FACULTAT DE CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ DE LA UAB
FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ, ESPORTS I PSICOLOGIA (UVIC)
FAPEL FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE PARES I MARES D'ESCOLES LLIURES DE CATALUNYA
FARO DIGITAL
FEDAIA
FUNDACIÓ ALBERT
FUNDACIÓ ALTHAIA
FUNDACIÓ CONVENT DE SANTA CLARA
FUNDACIO EULALIA TORRAS DE BEÀ
FUNDACIÓ PERE TARRÉS
FUNDACIÓ PRIVADA VIARANY
FUNDACIÓ RESILIS
FUNDACIÓ SUMMAE
FUNDACIÓ VIDAL I BARRAQUER
FUNDESPLAI
GRAU EN MESTRA D'EDUCACIÓ INFANTIL UMANRESA
GRUP DE RECERCA CONSOLIDAT PSITIC DE LA FPCEE BLANQUERNA-URL
HM NENS
HOSPITAL SANT JOAN DE DEU, BARCELONA
INICIATIVA PRO INFÀNCIA
INSTITUT INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA DE BARCELONA
INTRESS, ENTITAT SOCIAL
IPA SPAIN (ASSOCIACIÓ PELS DRETS DELS INFANTS A JUGAR)
MARINVA
OBSERVATORI DELS DRETS DE LA INFÀNCIA
PLATAFORMA D'INFÀNCIA DE CATALUNYA (PINCAT)
PLAYGROUND
REIR: RECURSOS EDUCATIUS PER LA INFÀNCIA EN RISC
REVISTA VIURE EN FAMÍLIA
SECRETARIA DE SALUT PÚBLICA (DEPARTAMENT DE SALUT)
SECCIÓ D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE LA SOCIETAT CATALANA DE PEDIATRIA
SOCIETAT CATALANA D'ESPECIALISTES EN PSICOLOGIA CLÍNICA
SOCIETAT CATALANA DE PEDIATRIA
SOM CONNEXIÓ
TIAC TAULA PER A LA INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA DE CATALUNYA
UCCAP UNIO CATALANA CENTRES ATENCIÓ PRECOÇ
UNITAT D'ACTUACIONS I SUPORT A LES FAMÍLIES, DE LA GENERALITAT

Continguts:

1

MOTIVACIONS I CONTEXT



VETLLAR PELS DRETS DE LA INFÀNCIA ha de ser una prioritat per tal de permetre que la humanitat creixi sana i amb tota la seva potencialitat i té caràcter d'obligatorietat en recollir-se en la Convenció sobre els Drets dels Infants. L'atenció i defensa dels drets de la infància compromet a tothom a fer-nos corresponsables de potenciar el seu desenvolupament sa i el seu benestar. Els entorns digitals suposen nous reptes no previstos en la convenció original, tal com es recull en la Observació núm. 25 del Comitè dels Drets de la Infància[1]. Aquesta observació és el resultat d'una consulta a experts i més de 700 nens de 28 països i descriuen detalladament els impactes de l'entorn digital en una desena de drets, incloent l'educació, la privacitat, l'accés a la informació o la llibertat d'expressió. Posa molt d'èmfasi en la relació entre sector empresarial i les necessitats regulatòries.

En el nostre context hem evolucionat fins a situar-nos actualment en la societat del coneixement i la informació, basada en una economia de les dades que fomenta la recol·lecció i l'anàlisi de grans quantitats d'informació. I així avui els infants neixen en una societat altament tecnològica, on els dispositius digitals i les pantalles estan al centre de les activitats quotidianes. Els infants, de la mateixa manera que es relacionen amb qualsevol altre objecte, integren també la interacció amb dispositius digitals amb naturalitat. En el marc d'aquesta revolució digital, la infància continua essent una etapa fonamental per adquirir i desenvolupar diferents capacitats del neurodesenvolupament, per això calen estímuls ambientals que afavoreixin la seva evolució física, sensorial, intel·lectual i afectiva.

En general, a la nostra societat hi ha un gran desconeixement dels efectes contraproduents que té l'exposició dels infants a les pantalles de forma abusiva i continuada, especialment abans dels 6 anys. En moltes situacions els dispositius esdevenen una alternativa accessible i eficaç per a la distracció de les criatures que varia segons situacions: Diversos estudis[2] indiquen que en els entorns socials de major vulnerabilitat, o en famílies on hi ha adults amb menys capacitats parentals, la mitjana de temps d'ús de dispositius i pantalles durant la primera infància i sense supervisió és significativament superior. I a la manca de consciència social, cal afegir-hi el fet que les polítiques socials pensades per afavorir el benestar de les famílies, la conciliació laboral i familiar i l'educació gratuïta en la primera infància no arriben a tothom.

En l'actualitat tampoc disposem de polítiques que regulin les característiques dels dispositius regits per l'economia de l'atenció on el més important és llençar estímuls constants per capturar els sentits de les persones usuàries, tinguin l'edat que tinguin. Per a fer-ho empren diferents modalitats de disseny d'interfícies conegudes com a "patrons ocults" que afecten qualsevol etapa de la vida, però són especialment sensibles per a la primera infància. El resultat és un context econòmic i de mercat que afavoreix clarament les empreses que comercialitzen productes de hardware o software per davant de la protecció de la primera infància.

La facilitat de maneig d'aquests dispositius a partir de gestos bàsics i universals, sense necessitat de saber llegir o escriure, estan afavorint també que aquest ús sigui factible per part de les criatures. El concepte "nadius digitals", que es va acceptar de manera acrítica i generalitzada, defensa la idea que els petits que han estat en contacte amb les tecnologies des de les primeres etapes de la infància saben utilitzar-les de forma espontània o instintiva. Aquesta creença és molt discutida en els entorns acadèmics i professionals, i més si tenim en compte que la manca d'acompanyament en realitat està creant generacions "d'orfes digitals". El consum passiu de productes a aquestes edats primerenques no és formatiu ni assegura el desenvolupament de capacitats tecnològiques, més aviat al contrari. A més a més, en el context de la mencionada economia digital, a través de les aplicacions infantils les criatures estan exposades a una explotació comercial sense precedents. És a dir, fan servir precoçment apps, jocs i dispositius que no estan adaptats a la seva maduració cerebral i que al mateix temps tenen com a principal objectiu recollir informació personal dels menors amb voluntat mercadotècnica.

Convivim amb la tecnologia i així volem que sigui. Aquest manifest no pretén eliminar la relació adults-infants-pantalles sinó que promou la presa de consciència per posar les pantalles al servei de les relacions humanes en la primera infància. Cal identificar en quins contextos els dispositius digitals i les pantalles són útils i necessaris: per exemple mantenir el contacte amb familiars, accedir a béns culturals i artístics de qualitat i compartir espais de diversió familiar i social.

2

A QUINS EFECTES ENS REFERIM:

A continuació detallem efectes nocius descrits en l'evidència científica en relació amb la sobreexposició continuada a les pantalles dels infants menors de sis anys.

A –

EFECTES EN EL DESENVOLUPAMENT CEREBRAL.



El cervell és altament immadur en el moment de néixer i experimenta grans canvis associats al seu desenvolupament durant la infància, sobretot els primers sis anys de vida. Les experiències d'aquests primers anys –en especial les relacions entre els infants i la seva família o altres cuidadors– en un ambient enriquidor i d'aprenentatge són claus pel desenvolupament cerebral adequat i saludable.

L'ús de dispositius electrònics i de pantalles pot disminuir el temps d'aquestes experiències positives, d'exploració, d'estimulació i de joc. A més, estudis científics conclouen que l'exposició continuada[3] a pantalles es relaciona amb menor grau d'aprenentatge, efectes negatius en l'adquisició i expressió del llenguatge i menor capacitat lectora als 6-7 anys.[4]

A més, veure programes amb canvis ràpids d'imatge i la televisió de fons mentre l'infant juga, s'ha relacionat amb una disminució de la funció executiva (inclou la capacitat de mantenir l'atenció, demorar recompenses, controlar impulsos, planificar-se, etc.) que es considera un element clau per l'èxit en la vida.[5]



B –

EFECTES EN LA SALUT I DESENVOLUPAMENT FÍSIC.



Els infants necessiten un ambient segur on poder experimentar, manipular, investigar i, a través del joc, poder descobrir el món. En aquesta etapa el moviment, les accions i interaccions amb l'ambient els permet descobrir el propi cos i les seves possibilitats així com l'entorn que els envolta.

Les pantalles en mans de la petita infància afavoreixen un estil de vida sedentari i una alimentació menys saludable. El seu ús es relaciona amb sobrepès i obesitat, major risc cardiovascular i problemes musculoesquelètics.[6]

També s'associa a presentar cefalea i trastorns del son (resistència a l'hora d'anar a dormir, dificultat en la conciliació del son, ansietat al voltant del son i disminució de les hores totals). Cal tenir en compte que un son de pitjor qualitat pot condicionar un augment de problemes emocionals, cognitius i conductuals i menor rendiment acadèmic, entre d'altres.[7]

A més, l'exposició a pantalles és un factor de risc per desenvolupament de trastorns visuals.[8]



C –
EFECTES EN LA SALUT EMOCIONAL.



Per un desenvolupament emocional saludable, és imprescindible que durant la primera infància s'estableixi una relació positiva entre l'infant i els cuidadors principals, basada en un bon vincle amb uns adults afectius, sensibles i responsius cap a les seves necessitats, i que facilitin un entorn segur que fomenti la curiositat, exploració i experimentació. Per la formació d'aquest vincle es requereix, entre altres coses, contacte físic i interacció directa cara a cara. Aquesta interacció és una peça clau perquè l'infant pugui identificar i entendre les emocions que sent ell mateix i els altres, i descobrir les primeres eines de regulació emocional.

La utilització de pantalles per part dels adults interfereix en la construcció d'aquest vincle així com en els processos maduratius de l'infant. La interacció directa amb les persones és insubstituïble a través de pantalles, ja que és impersonal i en molts casos no permet un intercanvi de comunicació. L'infant a través d'un dispositiu digital no rep les paraules, la mirada, la veu ni els gestos que necessita.[9]

L'exposició a pantalles en la infància s'associa a dificultats en la regulació emocional, augment de la resposta d'estrès, més problemes de conducta, dificultats a nivell d'atenció, i increment de l'aïllament social, comportaments antisocials i simptomatologia depressiva en edats més avançades.[10] A més, és important tenir en compte els problemes de salut mental associats a visualització de contingut violent o ciberbullying.

En l'etapa de la primera infància, cada oportunitat d'explorar, descobrir i interactuar amb l'entorn i les persones sense la mediació de pantalles és una inversió en la salut de l'infant i en el futur com a societat.



3

QUÈ PROPOSEM

Proposem actuar de forma estructurada, preventiva i amb la implicació de diversos agents en relació amb els següents punts:



1 POTENCIAR LA RECERCA EN EL NOSTRE PAÍS I CONTEXT PROPER, PER GENERAR MÉS EVIDÈNCIA SOBRE ELS EFECTES NOCIUS DE LA SOBREEXPOSICIÓ I ELS IMPACTES A LLARG TERMINI DE L'ÚS DE LES PANTALLES.

#INFANCIAIPANTALLES

Identificar quins efectes sobre el benestar dels petits i quins riscos addicionals pot tenir la sobrexposició dels infants a les pantalles i amb quins criteris (ús responsable, foment d'hàbits saludables) els mitjans digitals poden afavorir el desenvolupament adequat dels infants.

→ UNIVERSITATS, CENTRES DE RECERCA, INSTITUCIONS FINANÇADORES DE LA RECERCA, QUE ESTIGUIN RELACIONATS AMB L'ÀMBIT DEL DESENVOLUPAMENT INFANTIL.

Fer divulgació d'aquestes evidències científiques i socialitzar els resultats dissenyant campanyes de sensibilització i prevenció que puguin arribar a la majoria de població.

→ DEPARTAMENT DE SALUT I ALTRES DE LA GENERALITAT. DIVULGACIÓ PER PART D'AJUNTAMENTS I MITJANS DE COMUNICACIÓ.







2 PROMOURE UNA MAJOR CONSCIENCIACIÓ SOCIAL PER DEIXAR DE NORMALITZAR L'ÚS DE PANTALLES ABANS DELS 3 ANYS.

#INFANCIAIPANTALLES

Que els mitjans de comunicació posin especial cura en no fer servir mai imatges on hi hagi menors de 6 anys fent servir una pantalla en cap situació ni context.

Reforçar la funció de comunicació social dels mitjans sensibilitzant en la prevenció de l'addicció infantil a les pantalles posant l'èmfasi en els missatges positius, propositius i proactius.

→ ADMINISTRACIONS I INSTITUCIONS RESPONSABLES DE CONTROLAR I DE PROTEGIR ELS INTERESSOS I ELS DRETS DELS INFANTS.

→ EMPRESES DE PUBLICITAT EN ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ TRADICIONALS DE MASSES (PREMSA, RÀDIO I TELEVISIÓ) SOCIAL MEDIA, PUBLICITAT ESTÀTICA I PUBLICITAT DIGITAL.

→ ASSOCIACIONS PER LA REGULACIÓ PUBLICITÀRIA I CONTROL AUDIOVISUAL.







3 MILLORAR LA REGULACIÓ EN LA CLASSIFICACIÓ DE CONTINGUTS AUDIOVISUALS, ADEQUANT-LA ALS PRIMERS ESTADIS DE DESENVOLUPAMENT DELS INFANTS.

#INFANCIAIPANTALLES

Regular mesures de protecció i seguretat que tinguin en compte l'adequació dels continguts audiovisuals en relació amb les necessitats i els drets particulars dels nens i nenes entre 0 i 3 anys. Un bon referent seria el Codi PEGI, per tal d'impulsar un nou sistema de classificació per aquesta franja. Prenem com a referència el codi PEGI com a estàndard, malgrat estar desenvolupat per membres de la pròpia indústria. Creiem necessari que el lideratge el porti un tercer actor imparcial (per exemple, l'administració pública) conjuntament amb la resta d'actors implicats.

→ AUTORITATS REGULADORES I TOTES LES PRODUCTORES I DISTRIBUÏDORES DE CONTINGUTS DIGITALS D'ENTRETENIMENT I EL CONJUNT DEL SECTOR AUDIOVISUAL ADREÇAT A LA PETITA INFÀNCIA.

Impulsar descriptors específics que adverteixin de forma visible i ostensible que els productes d'entreteniment pensats per al consum a través d'un dispositiu digital es desaconsellen abans dels tres anys.

→ EMPRESES DE COMUNICACIÓ I PRODUCTORES AUDIOVISUALS RESPONSABLES DE LA PRODUCCIÓ I EXHIBICIÓ DE CONTINGUTS.

→ RESPONSABLES DE PRODUCTORES, CADENES DE TELEVISIÓ I DISTRIBUÏDORES.

→ CREADORS DE SOFTWARE D'ENTRETENIMENT I/O EDUCATIU ADREÇAT A ETAPES INFANTILS.

→ CREADORS DE DISPOSITIUS DIGITALS I HARDWARE RELACIONAT.







4 SENSIBILITZAR LA SOCIETAT SOBRE LES NECESSITATS DELS PRIMERS ANYS DE VIDA I DE COM SATISFER-LES PER TAL QUE ELS PETITS PUGUIN CRÉIXER DE FORMA SANA, EQUILIBRADA I DESENVOLUPANT AL MÀXIM LES SEVES POTENCIALITATS.

#INFANCIAIPANTALLES

Promoure periòdicament campanyes de conscienciació, sensibilització i promoció de les alternatives analògiques de joc, moviment, a les pantalles.

→ INSTITUCIONS (SALUT, EDUCACIÓ, BENESTAR I FAMÍLIA...), PROVEÏDORS PÚBLICS I PRIVATS DE SERVEIS I PRODUCTES DE LLEURE, EDUCACIÓ FORMAL I NO FORMAL.







5 ORIENTAR I ACOMPANYAR LES FAMÍLIES PER UNA CONVIVÈNCIA DIGITAL QUE SIGUI RESPECTUOSA AMB LA SALUT, LES NECESSITATS I EL RITME DELS INFANTS.

#INFANCIAIPANTALLES

Formar els i les professionals de la infància en tots els àmbits perquè puguin ser bons transmissors dels missatges bàsics a les famílies reduint els factors de risc i augmentant la protecció dels infants els primers anys de les seves vides.

→ ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES I INSTITUCIONS QUE FORMEN ELS PROFESSIONALS TANT EN LA FORMACIÓ INICIAL COM CONTINUADA.

Formació i tallers per a mares i pares de nadons i infants fins a 3 anys, que incloguin indicacions per al bon ús de les pantalles per part dels adults alertant sobre els riscos d'ús en aquestes edats.

→ ELS PROFESSIONALS QUE TREBALLEN DIRECTAMENT AMB LA PETITA INFÀNCIA O AMB ELS SEUS PROGENITORS: LLEVADORES, EDUCADORES I MESTRES D'EDUCACIÓ INFANTIL, PEDIATRES, TREBALLADORES SOCIALS, EDUCADORS SOCIALS, ETC.









6 PROMOURE POLÍTIQUES DE CONCILIACIÓ FAMILIAR I ACCÉS A RECURSOS EDUCATIUS I DE CURES UNIVERSALS QUE PERMETIN UNA CRIANÇA RESPONSIVA.

#INFANCIAIPANTALLES

Que les persones amb capacitat i responsabilitat de governar i legislar es comprometin cada dia més amb les famílies amb infants petits a càrrec, perquè mares i pares puguin dedicar temps a la seva criança (amb baixes laborals i excedències).

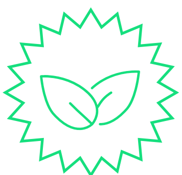
→ ELS QUI TENEN MÉS PODER POLÍTIC DE DECISIÓ, PER LEGISLAR I PLANIFICAR LA DESPESA DE RECURSOS A DIFERENTS NIVELLS DE GOVERNANÇA (LOCAL, REGIONAL, NACIONAL).

Facilitar l'accés gratuït a recursos per a la petita infància i per a la família que està criant, molt especialment amb recursos adreçats als més vulnerables.

→ SERVEIS DE LES DIPUTACIONS I ADMINISTRACIONS LOCALS COM BIBLIOTEQUES, LUDOTEQUES I CENTRES CÍVICS, ETC.

Incloure l'abús de pantalles com a indicador de risc a l'hora de fer les valoracions de possibles situacions de risc d'infància amb l'objectiu d'incloure'l en els plans de treball amb les famílies.

→ SERVEIS SOCIALS MUNICIPALS.







7 IMPULSAR LA REGULACIÓ DE LES EMPRESES DE TECNOLOGIES DIGITALS PER LIMITAR LES POSSIBILITATS DE RECOLLIR INFORMACIÓ PERSONAL SENSIBLE D'INFANTS AMB FINALITATS COMERCIALS.

#INFANCIAIPANTALLES

Promoure que arribin iniciatives legislatives al govern de l'estat que és qui té les competències legislatives.









4

SUMA'T
AL MANIFEST

MOSTRA SUPORT INDIVIDUS

Per tal de donar força i visibilitat al projecte necessitem que persones alineades amb la seva visió expressin públicament la seva suma al manifest.



FIRMAR

Si vols firmar com a individual, pots sumar-te a la campanya de Change.org:

FIRMA EL MANIFEST

Si vols consultar alguna cosa, ens pots adreçar un correu a:

INFANCIAIPANTALLES@GMAIL.COM



*NOTA IMPORTANT: L'objectiu d'aquest formulari és únicament recollir firmes al Manifest esmentat. No es farà pública l'adreça electrònica de la persona representant. Així doncs, no s'emplearà la informació recollida per a cap altre ús sense consentiment ni tampoc es compartirà el fitxer amb tercers. L'equip impulsor del manifest ha optat per un Change.org i no es fa responsable del tractament de les dades que l'empresa responsable del fitxer pugui realitzar.

MOSTRA SUPORT ENTITATS



Per tal de donar força i visibilitat al projecte necessitem que entitats i institucions alineades amb la seva visió expressin públicament la seva adhesió al manifest.

ADHERIR-SE



Si vols que la teva entitat s'adhereixi al Manifest Infància i Pantalles autoritzant que el nom consti entre els signants, omple aquest formulari*:

FORMULARI D'ADHESIÓ

Si vols consultar alguna cosa, ens pots adreçar un correu a:

INFANCIAIPANTALLES@GMAIL.COM

*NOTA IMPORTANT: L'objectiu d'aquest formulari és únicament recollir adhesions al Manifest esmentat. No es farà pública l'adreça electrònica de la persona representant. Així doncs, no s'emplearà la informació recollida per a cap altre ús sense consentiment ni tampoc es compartirà el fitxer amb tercers. L'equip impulsor del manifest ha optat per un formulari Google i no es fa responsable del tractament de les dades que l'empresa responsable del fitxer pugui realitzar.

*Els infants arriben al mon amb un munt de possibilitats
i amb totes les necessitats per cobrir. Pot semblar que ara més que mai
es té cura i més vigilància de la petita infància a tots els nivells
(social, familiar, econòmic, educatiu, pediàtric), però la presència
constant de pantalles ens obliga a repensar i revisar les estratègies educatives
per garantir que aquestes necessitats es mantinguin al centre.
Vivim en una societat tecnològica on tothom ha de ser competent a nivell digital
per governar l'ús que en fem. Cal preservar els infants de l'excés de pantalles
en les primeres edats i fomentar-ne un ús conscient i proporcionat,
per tal que puguin créixer de la forma més saludable possible
i amb una mínima mediació digital.*

EQUIP IMPULSOR

VICENÇ ARNAIZ SANCHO

Psicòleg centrat en l'àmbit de la primera infància i molt especialment en desenvolupament afectiu, didàctica de l'Educació Infantil, detecció i inclusió a l'escoleta, protecció dels infants front els efectes de la pobresa. Assessor de centres, organitzacions i administracions. Psicoterapeuta infantil. Formador de professorat i de famílies, autor de centenars d'articles i alguns llibres. Membre de la direcció a Guix d'Infantil i de la Biblioteca d'infantil de Graó.

LILIANA ARROYO MOLINER

Dra en Sociologia i especialista en innovació social digital. Investigadora, docent i divulgadora. Tecno-optimista en peu per tal que les eines digitals ens ajudin a construir i educar la societat que volem. Té un assaig sobre l'experiència digital dels joves i és coautora del Manifest per una nova cultura digital.

DOMINICA DÍEZ MARCET

Psicòloga Clínica responsable de la Unitat d'Addiccions Comportamentals de la Fundació Althaia de Manresa. Tracta dependències tecnològiques tals com videojocs i xarxes socials en nens i adolescents i valora el treball familiar com imprescindible. Ha estat treballant com a psicóloga infantil 15 anys i considera la franja d'edat de 0 a 6 anys com la més vulnerable a la influència de l'excés de pantalles. Professora universitària de la UB i de la UVIC-UCC i formadora de professionals i famílies. Té publicacions científiques i divulgatives sobre l'ús de les TIC.

CRISTINA FRAGA ANDUJAR

Mestra i Llicenciada en Pedagogia Terapèutica. Mestra d'educació infantil i primària durant més de 30 anys en escoles públiques de Catalunya. Exercici de diversos càrrecs de coordinació al llarg d'aquests anys. Directora de l'escola l'Univers, iniciant el projecte d'una escola pública de nova creació (2009-2017).

ANNA GARRIDO BELMONTE

Trimare i mestra d'infantil a l'Escola Puigventós d'Olesa de Montserrat. Estudiant de màster de psicopedagogia. M'interessa tot allò relacionat amb la infància i com a mare i mestra em preocupen els efectes de les pantalles en els més petits.

ROGER LLOPART ALARI

Pare de dues criatures, Educador Social, Pedagog Doctor en Educació. Amb una trajectòria professional encaminada cap al món de la infància i adolescència. En l'actualitat realitza formacions, xerrades i tallers per a professionals i famílies.

LAIA MIRET FERNÁNDEZ

Artista i dissenyadora. Ha dirigit campanyes per agències de publicitat, mitjans de comunicació i diverses institucions i ha realitzat un màster en investigació d'art al Royal College of Art de Londres. La seva recerca es situa a la intersecció de la tecnología amb el disseny i la filosofía, on analitza les polítiques de la imatge digital i el seu impacte social mitjançant la pràctica artística.

MARTA PORTERO TRESSERRA

Doctora en Neurociències. Llicenciada en Psicologia. Professora de la unitat de Psicobiologia de la UAB i de la Facultat de Medicina de la UDG. Consultora del grau de Psicologia de la UOC. Investigadora de l'Institut de Neurociències de la UAB. Autora de diverses publicacions nacionals i internacionals en el camp de la neurociència i la psicobiologia. Coautora del llibre: "10 idees clau Neurociencia i Educació" (Editorial Graó).

ANNA RAMIS ASSENS

Mare, mestra i pedagoga. Formadora, escriptora i divulgadora. Especialista en les relacions Famílies-Escola i en l'etapa d'Educació Infantil. Promotora de la campanya #de0a3PantallesRES. Ha treballat fent formació i acompanyant infants, nens i adolescents, fent formació a la universitat i sobretot amb docents i famílies. Ha publicat 3 llibres.

CARME RAYA PEÑA

Mare i educadora social. Més de 15 anys treballant a centres oberts amb infants dels 6 als 18 anys en infància en risc. Prop de 5 anys treballant amb famílies vulnerables, en el marc de la protecció a la infància, desenvolupant tasques de prevenció i acompanyament en l'adquisició i millora de les habilitats marentals i parentals de les persones ateses.

SÍLVIA URRACA CAMPS

Mare i metgessa pediatra. Especialista en educació emocional i benestar. Actualment treballa en l'atenció primària i gaudeix acompanyant els infants i les famílies des de la prevenció fins al tractament. Autora d'algunes publicacions científiques, ha participat també en el llibre Teixint xarxes educatives en l'etapa de criança de 0 a 3.



NOTES

1. Observació número 25 Convenció Drets dels Infants. https://docstore.ohchr.org/selfservices/fileshandler.ashx?enc=6qkg1d%2fppricaqhkb7yhsqikirkqzlk2m58rf%2f5f0veg%2bcaax34gc78fwvnmzxgfo6kx0vqqk6dnaztpsrnx0mycausrdc%2f0d3udptv4y05%2b9gme0qmzvh9upktxco12

2. Incidència nivell socioecòmic i domini competències parentals en els usos pantalles: [21] Empantallados y GAD3 (2021). "El impacto de las pantallas en la vida familiar. Familias y adolescentes tras el confinamiento: nuevos retos educativos y oportunidades" Recuperat el 7 de març 2022 https://empantallados.com/covid19/#lp-pom-block-196

3. Efectes negatius en l'atenció als 7 anys d'edat, si exposició molt elevada (>7h/dia) i depenent del contingut (programes no educacionals):

[4] Canadian Paediatric Society. (2017) Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. Paediatr Child Health; 22 (8): 416-468 https://www-ncbi-nlm-nih-gov.sire.ub.edu/pmc/articles/pmc5823000/

[5] Dimitri, A., et al. (2004) Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children. Pediatrics; 113 (4): 708-713.

[6] Lerner, C., Barr, R. Screen Sense: Setting the Record Straight; Research- Based Guidliness for Screen Use for Children Under 3 Years Old. Zero to Three 2014. Recuperat el 25 de febrer 2022 de https://nyspep.org/application/files/4015/0005/1044/screen_sense_-_white_paper.pdf

4. Retard desenvolupament del llenguatge / efectes negatius en l'adquisició i ús del llenguatge expressiu i receptiu (segons forma d'exposició a pantalla – context i contingut): [4], [6].

[1] American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Media and Young minds. Pediatrics 2016; 138 (5):e20162591.

[8] Madigan, S. et al. (2020) Associations Between Screen Use and Child Language Skills A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr.;174(7):665-675. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0327

5. Redueix el temps de joc i disminueix el grau d'aprenentatge (en comparació amb interacció a la vida real) / retràs o alteració del desenvolupament cognitiu: [1], [4], [6].

[12] Paniagua, H. (2018) El impacto de las pantalles: televisión, ordenador y videojuegos. Pediatr Integral; XXII (4): 178-186. https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2018-06/el-impacto-de-las-pantallas-television-ordenador-y-videojuegos/

[13] Pappas, S. (2020) What do we really know about kids and screens? American Psychological Association. Recuperat 2 febrer 2022, de https://www-apa-org.sire.ub.edu/monitor/2020/04/cover-kids-screens

6. Obesitat i sobrepès. Major risc cardiovascular: [1], [4], [6], [12].

[3] Asociación Española de Pediatria de Atención Primaria (2018) Sedentarismo, falta de sueño y alteración en el desarrollo cognitivo, social y emocional, consecuencias del uso inapropiado de las nuevas tecnologies en ninos. Recuperat el 2 de febrer 2022, de https://www.aepap.org/actualidad/comunicados-y-notas-de-prensa/sedentarismo-falta-de-sueno-y-alteracion-en-el-desarrollo-cognitivo-social-y-emocional-consecuencias

[9] Organizació Mundial de la Salut. (2019). Comunicado de prensa: Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Recuperat el 2 de febrer 2022, de https://www-who-int.sire.ub.edu/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more

[16] ViIner, R., Davie,M., Firth, A. (2019) The Health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents. Royal College of Paediatrics and Child Health. Recuperat el 2 de febrer 2022, de https://www.rcpch.ac.uk/resources/health-impacts-screen-time-guide-clinicians-parents

7. Son: Irregularitat en els horaris. Trastorn del son: resistència a l'hora d'anar a dormir, conciliació del son més tard, ansietat al voltant del son, disminució de les hores totals. [1], [4], [6], [12].

8. Trastorns visuals: La sobreexposició a les pantalles incrementa el risc de patir defectes refractius, com la miopia adquirida, i altres alteracions visuals transitòries i permanents, com fatiga visual, cefalees, tics palpebrals, visió doble, marejos i pèrdua de visió.

[17] Huang L, Yang GY, Schmid KL, Chen JY, Li CG, He GH, et al. (2020) Screen exposure during early life and the increased risk of astigmatism among preschool children: findings from Longhua child cohort study. Int J Environ Res Public Health. 17(7): 2.216.

[18] Kozeis N.(2009) Impact of computer use on children's vision. Hippokratia. 13(4): 230-231.

[19] Lanca C, Saw SM. (2020) The association between digital screen time and myopia: a systematic review. Ophthalmic Physiol Opt. 40(2): 216-229

[20] Saw SM, Chua WH, Hong CY, Wu HM, Chan WY, Chia KS, et al. (2020) Nearwork in early-onset myopia. Invest Ophthalmol Vis Sci. 43(2): 332-339.

9. Disminució del temps interacció directa amb els cuidadors. Dificultats en la regulació emocional. [1]

[14] Radesky, JS et al. (2014) Infant self-regulation and early childhood media exposure. Pediatrics; 133 (5): e1172–e1178. https://doi-org.sire.ub.edu/10.1542/peds.2013-2367

10. Agressivitat/comportaments antisocials, alteració comportament. Aïllament social. [1], [4], [12].

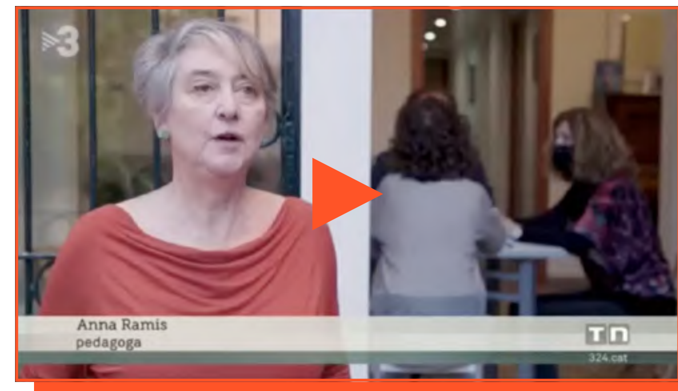
ENLLAÇOS D'INTERÈS

VÍDEOS

Liliana Arroyo, *Per què els mòbils són un forat negre del temps i com canviar-ho*, TEDxTarragona.
https://www.youtube.com/watch?v=8vSEksish2
Anna Ramis, Telenotícies Vespre TV3, min. 52:05.
https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/telenoticies/telenoticies-vespre-07022022/video/6142915/
Anna Ramis, *Infància i Pantalles,* XIII Jornades Educació i Infància Menorca, IB3 TV.
https://www.youtube.com/watch?v=CiDAl0KWVq4&ab_channel=AnnaRamis
Leticia Garcés i Marta Portero, *Conceptos importantes sobre el cerebro*, El Botón Rojo.
https://www.youtube.com/watch?v=KkKEIXX5nXY&ab_channel=ElbotonrojoJLC
Dominica Diez, Sessió Clínica Oberta Fundació Eulàlia Torras de Beà Abril.
https://www.youtube.com/watch?v=Fi6n8MppK1w&ab_channel=Fundaci%C3%B3Eul%C3%A0liaTorrasdeBe%C3%A0

ARTICLES

Liliana Arroyo, *Esdevenir tribu digital*, Diari Ara, maig 2021.
https://www.ara.cat/opinio/esdevenir-tribu-digital-liliana-arroyo_129_4000761.html
Liliana Arroyo, *Abundància digital i il·lusionisme de butxaca,* Diari Ara, febrer 2022.
https://www.ara.cat/opinio/abundancia-digital-il-lusionisme-butxaca_129_4262321.html
Anna Ramis, *El tòpic de nadius digitals és una mentida absoluta*, El País, març 2021.
https://cat.elpais.com/cat/2021/03/29/estilo/1617017441_142661.html
Dominica Diez, *El nen petit i les pantalles*, Blog de Pediatria d'Althaia, març 2013.
www.althaia.cat/blogosfera/pediatria/2018/03/26/el-nen-petit-i-les-pantalles/
www.althaia.cat/blogosfera/pediatria/2018/04/09/el-nen-petit-i-les-pantalles-part-2/
Dominica Diez, *Prevenció de l'addicció a les pantalles*. Guia TIC d'Althaia.
https://www.althaia.cat/althaia/ca/assistencial/salut-mental/infanto-juvenil/llibret_tic_web.pdf
Marta Portero, *El desarrollo del cerebro: de la infancia a la adolescencia*. Aula de innovación educativa, (275), 12-17. (2018b).
https://www.grao.com/ca/producte/el-desarrollo-del-cerebro-de-la-infancia-a-la-adolescencia-au27594619



TELENOTÍCIES VESPRE TV3, MIN. 52:05



GRÀCIES
PER LLEGIR.

Pots difondre el missatge
compartint el contingut:

@INFANCIAIPANTALLES

#INFANCIAIPANTALLES